

筋肉 描き方 肉男子の

COSMIC MOOK

よくわかるマンガの描き方3

ユニバーサル・パブリッシング編



人体構造を把握し、
カッコいい“**決め絵**”を描く!!









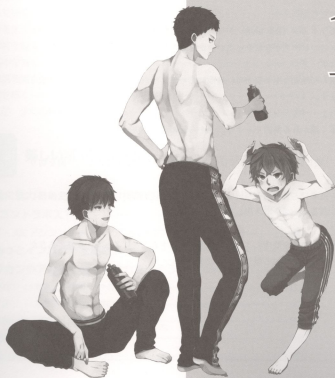
COSMIC MOOK

よくわかるマンガの描き方3

ユニバーサル・パブリッシング編



筋肉男子の描き方



はじめに

男性の人体構造（特に筋肉）をわかりやすく説明し、「決め絵」に使えるカッコいいポーズを探求するのがこの本のテーマです。

「決め絵」とは、一般的に一枚絵のイラスト、漫画の扉絵、ストーリーマンガの中で見せ場になる絵、のことを指します。

Q. 1 美しくカッコいい男性を描くために必要なものは何か？

Q. 2 生き生きした魅力のある人物を描くために必要なことは？

第1章「基本編」では、この答えを、

A. 1 人体構造の知識

A. 2 ライン（連動する筋肉の流れ）で人体をとらえることに求めました。

この2つはこの先も何度も出てくる、本書のベースとなる知識と考え方です。

第2章「美しいポーズの追求」では、いよいよ具体的なポーズを取り上げていきます。

①全身の立ち姿

コントラポスト（P68 参照）からジョジョ立ちのような極端な姿勢まで、アンバランスのポーズがなぜカッコいいかを考察します。

②座ったポーズ

脚を組んだ端正な座り姿から、地面にしゃがんだお行儀の悪いポーズまで取り上げます。

③腰から上～バストショット

一番よく描かれる構図でしょう。手から腕の表現が決め手になります。

第3章「美しい動きの追求」では、主にスポーツシーンで絵になる一瞬を切り取ります。

アニメや漫画で人気のある競技は、ワンプレーの体の躍動による緊張感を演出し、魅力あふれるポーズを導き出します。

男性の流れるような筋肉と、骨格の構造を把握することによって、より、あなたの絵がカッコいい「決め絵」となれば幸いです。

よくわかるマンガの描き方 3

筋肉男子の描き方

カラー口絵	1
はじめに	6

第1章 基本編

01 骨格や筋肉について学ぶ必要性とは?	10
02 骨格について	16
03 筋肉について	20
04 “ライン”を知ろう!	26
05 各パーツを細かく描く	28
◆首を描く	28
◆肩を描く	34
◆腕を描く	37
◆手を描く	42
◆ トリス 体幹を描く	50
◆背中を描く	54
◆お尻を描く	56
◆脚を描く	58
コラム① 少年の体型	64



第2章 美しいポーズの追求

01 絵に魅力をもたらすものは何なのか?	66
02 「コントラポスト」	68
◆ポーズにアンシンメトリー、アンバランスをとり入れる方法	68
03 もっとインパクトを高めよう	74
04 フカンやアオリを使って迫力を出そう (「上下方向のポーズ」)	81
①フカン (人物を上から見たときの絵)	81
②アオリ (人物を下から見たときの絵)	83
◆広角レンズ効果/遠近感を強調する	85
05 決まる! 立ちポーズ	88
◆ポーズを美しくするアングル	90





06	ねじってひっぱる !!	94
◆	ポーズをさらに大胆にする方法	94
07	座りポーズを考える	96
◆	イスに座ったポーズを考える	96
◆	床に座るポーズを考える	102
◆	曲げた脚の骨格と筋肉	106
08	バストショットは腕のポーズで決まる !	108
◆	腕組み	109
◆	ほお杖をつく	112
◆	自分抱き/クネクネポーズ	116
09	絵になる日常動作	118
◆	メガネのかけはずし	118
◆	指をさす	123
◆	髪をかき上げる	126
◆	汗をぬぐう、日射しに手をかざす	127
◆	かつぐ	128
コラム②	筋肉量の調整で好みの体型を作る	130

第3章 美しい動きの追求 131

01	動きのある絵の作り方	132
①	ギリギリバランスが躍動感を生む	133
②	ねじれはポーズに驚きをもたらす インパクト	135
③	肉体のリアリティも必要	136
02	跳ぶ	142
03	走る	150
04	闘う	152
剣 士		152
ボクシングのポーシング		157
中国拳法		160

筋肉図	162
イラストレーター紹介	163



第1章

基本編



01 骨格や筋肉について学ぶ必要性とは？

カッコよく美しい男性を描こうと思ったら、リアルな人体の骨格や筋肉を無視できません。

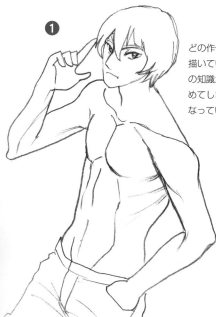


服を着ていても筋肉の厚みや形が服の形状に反映します。露出の多いファッションやスポーツ・シーンを描くとなると、なおさらです。

❖問題のある作例

このページの作例は、前ページの作例とくらべると、あまりセクシーとは言えません。

1



どの作例も頑張って男性の体を描いているのですが、人体構造の知識があやふやなまま描き進めてしまったため、残念な絵になっています。

2



3



これらの作例の問題点を検証しながら、人体構造の知識がどう役に立つか、見ていきましょう。

4



❖ 人体構造の知識があれば間違いは防げます

①



見下ろした肩が異常に大きくなっていました。

問題点

①も②も、肩の筋肉＝三角筋の形と位置が間違っています。三角筋は肩の先端で腕と胸を上からおおうようについている筋肉です。

①の修正



＜正しい筋肉の知識＞

手前の腕に肩の肉がついていません。ほかに腹筋の割れ方が違っています。いわゆるシックスバックという6個に割れた筋肉はへその上まで、へそから股間まではもうこれ以上割れません。

②



←10バック?

②の修正



←6バック

❖ 女性を描くのと、女性っぽい男性を描くのは同じではありません

3



作例は筋肉の少ない女性的なキャラを、輪郭線だけで表現しようとして失敗しています。女性を描くのと、女性的な男性を描くのは違います。女性の体は突き出た胸、しぼられたウエスト、広がる腰のメリハリがあり、輪郭線だけで描いても絵になります。つまり女性は人体の知識がなくても“なんとなく”で描けてしまうのです。



POINT

筋肉や骨格を描かなくてもそれらの知識は把握しましょう。最低限男性に見えるように知識の取捨選択をすればよいのです。

問題点

一方、女性にくらべてメリハリのない男性の体を、筋肉を考慮しないアウトラインで描くと、ツルツルしたマネキンのような体になりがちです。

ツルン
ツルン



3の修正



鎖骨はしっかり描きます

肩の肉も描きましょう

肘や手首の骨を強調、男性の腕らしく見えます

胸板の位置を正しくしてあばらを描くと、体に厚みが出ます

❖ 筋肉がつかないと体は崩壊します



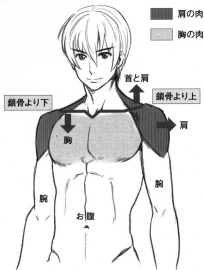
問題点

1つひとつの筋肉は描けているのですが、それらがどうつながっているのか、わからなくて形が崩れてしまっています。



正中線をひく

全体の形をとり直すために、まず正中線（体の中心）をひきます。それに合わせて首の軸、頭部の軸が、正中線を境に左右対称になって、ズレていないか確認します。



筋肉の位置と形を確認

上半身の体を描くとき、目安になるのは鎖骨です。鎖骨を境に上に首の肉が、下に胸の肉が、両端に肩の肉がついています。



“アタリ”をとる

上図を参考に胸、肩、首、腕の“アタリ”を描き入れます。

筋肉と骨を描き入れていきます

手首や肘の骨は、筋肉の流れを変えるポイントです

左腕は斜め後ろに引いています

腕を上げると鎖骨も上がります

肩や胸の筋肉も一緒に上がります

左胸の肉は肩より前にあります

作例の筋肉はそれぞれの筋肉を個別に追っているため、流れがつながっていきません。

下描きでは位置を確かめるためにも、筋肉や骨をしっかり描き入れます。

筋肉がつながっていく。

④の修正

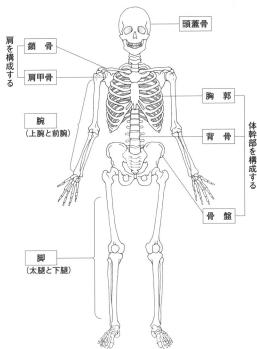
人体知識に基づいた描線からは、個々の筋肉がつながって流れていく様子が見えてとれます。



運動する筋肉の流れが、絵に立体感や躍動感、色っぽさを与えるのです。

02 骨格について

❖ 骨格は“アタリ”である



人の骨格はたくさんのパーツに分かれ、それぞれに難しい名前がついています。覚えておくべき部位は左図の8つです。ここがわかってくると人を描く作業がスムーズになります。というのも、骨格は人の形をとるための“アタリ”の原型になるからです。

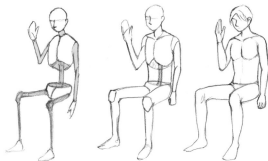
下図は骨格からおこした“アタリ”です。手足が少し長めにデフォルメされています。このようにアタリを使って好みのプロポーションを作ることできます。

〈アタリ〉



人を描くとき、いきなり顔から描く人がいますが、初心者にはおススメできません。プロでもまず最初は、アタリをとって大雑把に全身のプロポーションやポーズをつかんでから描き始めます。

〈アタリ〉 → 〈肉づけ〉 → 〈完成〉



❖ 人体の中心、体幹

人体の中心は胸郭、背骨、骨盤からなる^{トランク}胸＝体幹部です。体をねじる、傾けるなど、全身のポーズを決定づけるのがこの部分です。当然アタリで形をとるときも、体幹部を中心に考えます。



体幹部

胸郭

動かない大きなかたまりと、とらえます。その大きさがそのまま上半身のボリュームになります。

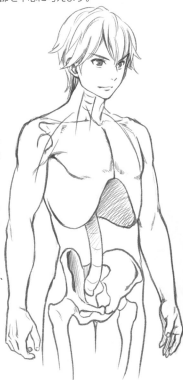
背骨（脊椎）

体を動かす中心軸です。正面から見るときは体を左右対称に分ける正中線になります。

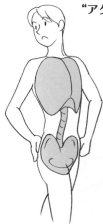
骨盤

アタリではまわりの筋肉も含めて、ひとつのまとまりと考えます。

胸郭、骨盤はこのような体の中に収まっています。



“アタリ”を活用してカッコいいポーズを作り出しましょう



ねじる



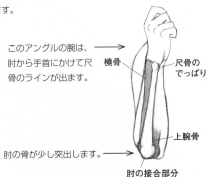
前に倒す



横に倒す

❖ 骨格はエロスである

体表面に表れる骨格は絵に色っぽさをもたらします。ただし人体構造を無視しないように心がけて描きましょう。骨のある場所や形が間違っていると台無しです。作例は全体のバランスはとれているのですが骨格の構造が間違っています。



以上をふまえてリアル寄りに修正。

❖ 人間と猫科の背骨

体表からわかる最も大きな骨は背骨でしょう。背骨はすべての動物にとって造形のエロスです。



鍛えられた男性の背中と同じように、猫科の動物の優美な背中のラインは人を魅了します。獣面人間が成立するのは、人と獣に背骨という共通項があるからです。

鎖骨の
骨っぽさ

華奢な顔

↑↓ 対比

手のゴツゴツ



骨格をアクセントにする

骨っぽさは男性らしさの象徴です。少女めいた顔立ちの少年も鎖骨や手の甲のゴツゴツした描写が加わることで、男らしく見えます。



03 筋肉について

❖ 筋肉の仕組みについて知ろう！

筋肉はその場所や形だけでなく、その性質についても知っておく必要があります。作例は何も問題がない絵に見えますが、じつは筋肉の描き方に注目すると間違っています。



これは筋肉が働く仕組みを知らなかったためにおきた間違いなのです（正解は24、25ページ参照）。

筋肉には屈筋と伸筋がある

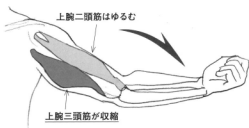
簡単に言うと、筋肉には曲げる働きをする屈筋と、伸ばす働きをする伸筋があります。腕の曲げ伸ばしの運動で説明すると、

〈曲げる〉 上腕二頭筋は屈筋です。



収縮して前腕の骨をひっぱり、腕を曲げた状態を作り出しています。

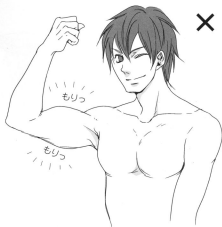
〈伸ばす〉 上腕三頭筋は伸筋です。



収縮して肘の骨をひっぱり、腕が伸びた状態になります。

屈筋と伸筋

人の運動はすべて筋肉が収縮することで起こります。しかし筋肉はそれ自体で伸びることはできません。したがって収縮して関節を曲げる屈筋と、収縮して関節を伸ばす伸筋がセットになって動くことで、関節の曲げ伸ばしが行われているのです。前述の腕の曲げ伸ばしの運動では、上腕二頭筋と上腕三頭筋がセットになっています。上腕二頭筋と上腕三頭筋の両方が収縮してふくらんでいる右の作例のような状態は、ありえないのです。



腕全体の屈筋と伸筋の分布

後面にある伸筋群



(後面) 肘のある側についているのが伸筋です。腕を伸ばすとき収縮して盛り上がります。

前面にある屈筋群



(前面) 手の平の側についているのが屈筋です。腕を曲げるとき収縮して盛り上がります。

❖ 屈筋の分布図／全身



屈筋が働く

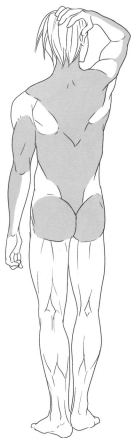
屈筋の分布

運動のとき素早く縮んで瞬発力を発揮するのが屈筋です。曲げて力が出るころ、太ももの内側と後ろ側、お腹などがそうです。



瞬発的に大きな力を出す運動、あらゆるスポーツで働くのがこの筋肉です。

❖ 伸筋の分布図／全身



伸筋が働く

伸筋の分布

関節を伸ばし、重力に逆らって姿勢を支えているのが伸筋です。太ももの前側と外側、お尻、背中などがそうです。



腕立て伏せ



姿勢よく立つ

❖ ふたつのガッツポーズからわかること

屈筋・伸筋の性質を知ること、ある動作をしたときに、その筋肉がどう変化するか想像できるようになります。次の2つのガッツポーズには正反対の筋肉が働いています。

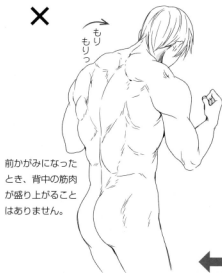


1
全身の屈筋を使った
ポーズです。



胸とお腹の筋肉を力一杯縮めて
体を丸めているので、背中側の
筋肉は伸びきっています。

×



前かがみになった
とき、背中中の筋肉
が盛り上がることは
ありません。



20ページの作例は SF 的な設定でもない限り日常の
動作ではありえない筋肉の表現になっています。



2

全身の伸筋を使って、体を伸ばしたポーズです。



正面の伸び切った状態を背面の伸筋が支えています。



×

←

筋肉の性質を知っていれば、20ページのような背中にはなりません。

セットで動く筋肉

←上半身

正面側の屈筋と背面側の伸筋が、セットになって働きます。



脚 →

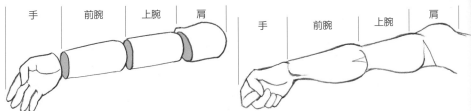
太ももの正面側の伸筋と、太ももの後ろと、ふくらはぎの屈筋がセットになって働きます。



04 “ライン”を知ろう！

❖ “ライン”（運動する骨と筋肉の流れ）で人体を表現する

人体構造の知識は各部位ごとに学びますが、人体を描くにはその各部位をつなげていかなくてはなりません。このとき全体をつなげるのがライン（運動する骨と筋肉の流れ）です。



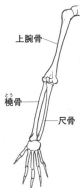
個々の部位の知識を → 流れてつなぐ

『人体の描き方』などの技法書を開くと
手は手の部位単位で説明されています。

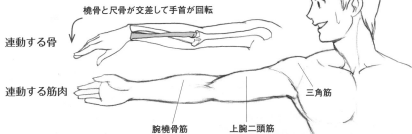


しかし手指を動かしている腕は
上腕骨から始まり、前腕で筋肉
の束になって指先へつながって
います。

さらに手首が自在にくるくと
回転できるのは前腕の橈骨と尺
骨の働きによるものです。



つまり手の動きは腕全体で成立しているのです。
したがって手と腕は一連の動きでとらえ、連動する
骨や筋肉の流れで表現するのが望ましいのです。



❖ 全身を“ライン”でとらえる

同じように全身を“ライン”でとらえてみましょう。ラインとは体の輪郭線のことではありません。描線から想起される、直接絵には描かれていない骨や、筋肉の流れも“ライン”なのです。作例の体に入った補助線（ライン）は、人体構造の知識がもとになっています。



05 各パーツを細かく描く

❖ 首を描く



首を構成しているのは胸鎖乳突筋、僧帽筋、そして鎖骨です。



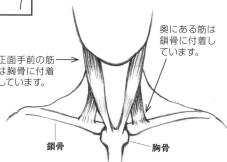
特に目立つのが、胸鎖乳突筋のこの部分です。

胸鎖乳突筋の形状

男性の首はゴツゴツして筋ばっているイメージがありますが、その首すじのラインを形作っているのがこの筋肉です。

首を動かすとこの筋肉が様々な形になって表出します。

正面手前の筋は胸骨に付着しています。

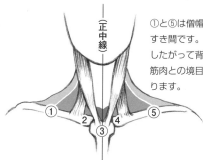


奥にある筋は鎖骨に付着しています。

くぼみの意味するもの



筋が収縮すると5カ所のくぼみが出現します。

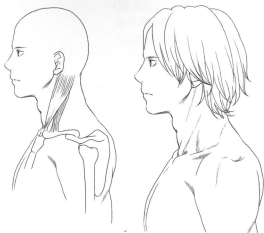


①と⑤は僧帽筋とのすき間です。したがって背中側の筋肉との境目がわかります。

③は胸骨に付着した2本の胸鎖乳突筋が作るV字型のくぼみです。胸骨は体の中心線（正中線）上にあるので、このくぼみは正中線を示す目印ポイントになります。

〈側面〉

胸骨から伸びる筋と鎖骨から伸びる筋は途中で合流し、太い1本の筋になり耳の後ろで頭蓋骨に付着します。



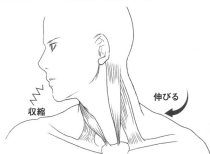
胸鎖乳突筋の変化

筋肉が伸び縮みして首を前後左右に傾けたり回転させたりします。

〈首を傾ける〉



〈横を向く——正面から見た図〉



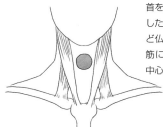
〈横を向く——側面から見た図〉

収縮し、さらに圧迫された胸鎖乳突筋が盛り上がります。僧帽筋との境目がくっきり出ます。

筋肉の境目

のど仏

のど仏の位置



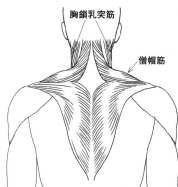
首をひねったり、そらしたりしたときに目立つ箇所が、のど仏です。のど仏は胸鎖乳突筋にはさまれたVゾーンの中心にあります。

〈上を向く〉

首の後ろの僧帽筋（伸筋）が縮むことで首の前側が伸びています。



僧帽筋と首の後ろ側を描く



僧帽筋は首、肩、背中に
広がる大きな筋肉です。



首の後ろ側をしっかり支
えている筋肉です。

〈首の形をどうとらえるか!?〉



首を円柱



肩を四角錐と考え



その組み合わせで首の
状態を表現します。



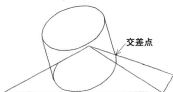
このとき、首の外側の形を
作る胸鎖乳突筋のラインと
肩から首の後ろへ回り込む
僧帽筋のラインの

交差点



交差点

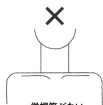
ふたつのラインが交差する点ができます。



交差点

首を描くとき、この交差点を意識することが重要です。

〈首を描くライン〉



僧帽筋がない

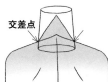


僧帽筋と胸鎖乳突筋の境目がない

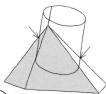
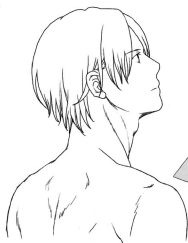


交差点

左の2つは間違ったラインで首を描いています。首には必ず僧帽筋と胸鎖乳突筋の交わった境目が表れます。これは後ろから見たときも同じです。



交差点



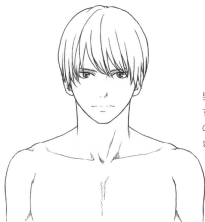
首から肩、背中へのつながりがよくわかる構図です。

筋肉の演出効果

実際は正面を向いているとき、首すじのラインはあまり目立ちません。

しかし、下の左図の作例だと、女性の首と変わらないイメージになってしまいます。

〈リアルな首の表現〉



作例のような、はだけたシャツのすき間から見える鎖骨や首筋は「男の色気」の演出になります。

〈筋肉を描き込んだ表現〉

男らしさをアピールするために適宜首筋のラインを入れていきます。



このような男らしさの象徴としての首の表現は、ごくわずかな面積を露出させても効果があります。



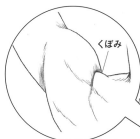
❖ 肩を描く



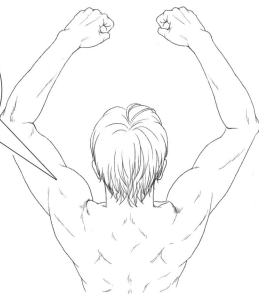
肩を構成しているのは、僧帽筋と三角筋、鎖骨と肩甲骨です。

肩の形を作る三角筋

三角筋は肩の関節をすっぽりとおおう肩パッドのような形をした筋肉で、腕の上げ下げや回転にかかわっています。

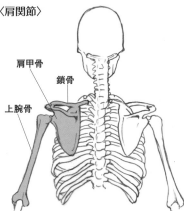


腕を上げるとできる肩のくぼみは、収縮した三角筋の盛り上がりと僧帽筋の盛り上がり衝突してできたものです。



肩関節の働き

〈肩関節〉

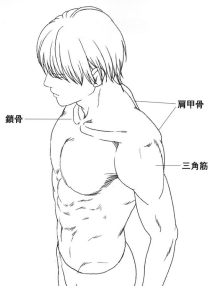
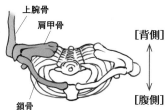


肩関節の役割りは腕を動かすことです。上腕骨、肩甲骨、鎖骨の3つの骨が同時に動くことで、腕の様々な動きを可能にしています。

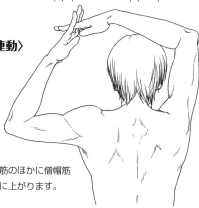


〈上から見た肩まわり〉

肩甲骨～三角筋～鎖骨のつながりが
わかりやすいアングルです。



〈筋肉の連動〉



腕を上げると三角筋のほかに僧帽筋
と胸の筋肉も一緒に上がります。



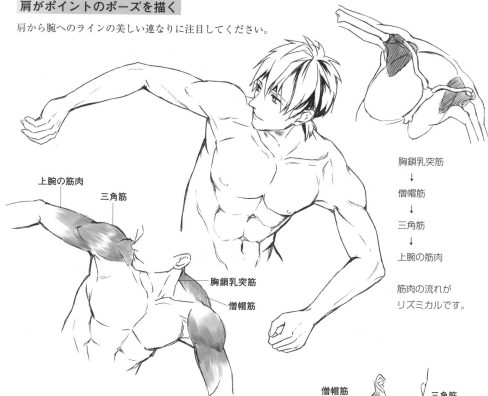
〈骨格の連動〉



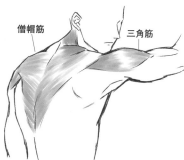
腕「上腕骨」を上げると「肩甲骨」
と「鎖骨」も上がります。

肩がポイントのポーズを描く

肩から腕へのラインの美しい連なりに注目してください。

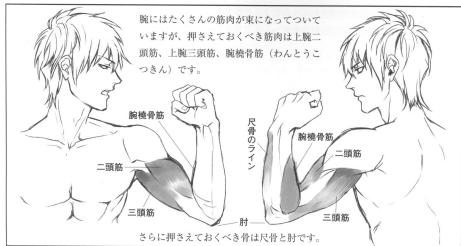


肩甲骨の形がはっきり出ています。



骨格を見ると肩甲骨がワキの近くまで移動しているのがわかります。

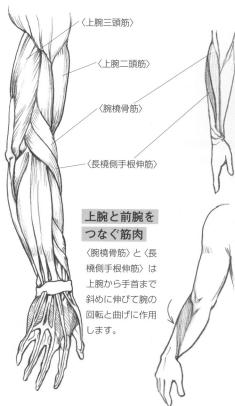
❖ 腕を描く



上腕の筋肉



前腕の筋肉



なぜ肘にくぼみができるのか？

肘のまわりにあるのは腕を伸ばすために収縮する伸筋です。まわりの筋肉が縮んで盛り上がったので、肘の骨がへこんで見えるのです。



蹄鉄に似た形になります。



腕を伸ばすと肘にくぼみができます。

〈上腕三頭筋〉

伸筋です。重い物を下げて持つなど腕を伸ばしたときに目立ちます。

上腕三頭筋が盛り上がりま



前腕の伸筋である長橈側手根伸筋などが盛り上がりま

伸ばした腕を手の平側から見ると、こちらも肘のところに小さなくぼみが見られます。



くぼみ



沈みこむ上腕二頭筋

かぶさる腕橈骨筋

上腕二頭筋の腱が橈骨に付着するために沈み込み、両側から腕橈骨筋と円回内筋がかぶさってマ形のくぼみを作っています。



円回内筋

〈肘の骨〉

肘にあらわれるゴツゴツした部分は、上腕の上腕骨と、前腕の尺骨の接合点に相当します。



曲げた肘を後ろから見る



上腕骨の左右の出っぱり



尺骨の出っぱり



〈尺骨〉

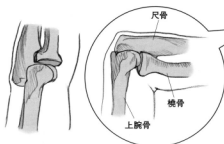


尺骨は肘のところで肘頭として突出し、手首では小指側で突起を作るため、その位置と形がわかりやすい骨です。橈骨が橈側筋群におおわれて体表から見えにくいのは好対照です。

特に小指側を外に向けたとき、形がわかりやすく表出します。



骨格に注目して腕を回してみる



肘を伸ばした状態 → 曲げたときの骨格



この角度だと肘は平らに見えます。



別アングル／斜め横から見ると肘の上に尺骨の形を反映したくぼみが見えます。

このくぼみは…… 尺骨の形を反映



この腕を別アングルから見ると……

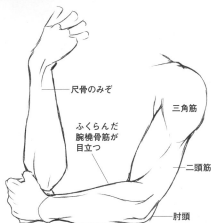
手首を回転させると肘頭が鋭角になっていきます。



〈曲げた肘を正面から見る〉
尺骨のみぞがくっきりします。

腕の筋肉と骨格で魅力がアップするポーズ

メガネをかける、ほお杖をつくなど顔のそばにもっていった手が男らしいと萌えます。男性らしさを強調したいときは、もっと筋肉を描き込みます。



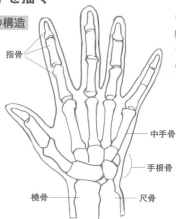
上の右手首をかえた状態です。手の平のふくらみから肘まで尺骨のラインでつながっています。



上腕二頭筋と腕橈骨筋が盛り上がってぶつかっています。

❖ 手を描く

手の構造



手は人体の中でも形の変化が大きく、最も描くのが難しい部位です。まず大雑把に構造をつかみましょう。手の骨は、細かい骨が集まることで様々な動きを可能にしています。



前腕の伸筋群は手首の手前で長い腱になり手首のバンドをくぐり抜け、指の骨に付着します。



手の甲に浮かぶスジは骨ではなくこの腱です。

手の形をとらえる方法 (ブロック分け)

形をつかむために動きによってブロック分けしてみましょう。

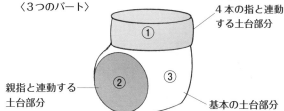
親指はほかの4本とは別の動きをします。



動きによって〈3つのブロック〉に分かれました。

〈手の土台部分〉はさらに3つのパートに分かれます。また、手の土台は縦方向にも横方向にも自在に曲がることができます。

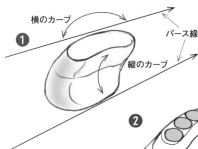
〈3つのパート〉



第3関節で曲げる



ブロック分けを使って手を描いてみる



① 土台を作る。カーブの方向性と奥に向かってパースがつくことを考慮して描く。

② パースを考えながら土台の上に指の位置を決める。



③ 親指と手首をつける。

④ 指を描き込んで完成。



手首の重要性

手と腕の接合部分です。腕から続く流れでとらえましょう。ポイントは2つの出っぱりです。橈骨と尺骨の出っぱりは手から腕へ筋肉の流れが変わる切り替えポイントになります。

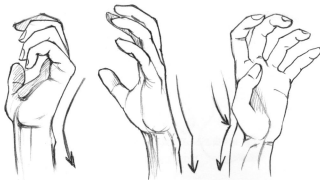
〈流れの切り替えポイント〉



親指側でわずかに突出するのが橈骨の先端です。その上にできるくぼみが目立ちます。

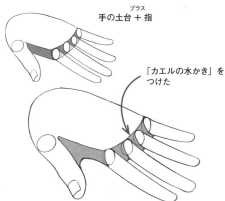
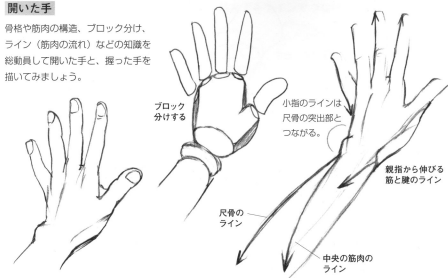
小指側ではっきり突出するのが尺骨の先端です。

手首は、手と腕のつながる部分として、表現が難しい反面、効果的に使うと、絵が引きしまって見えます。



開いた手

骨格や筋肉の構造、ブロック分け、ライン（筋肉の流れ）などの知識を総動員して開いた手と、握った手を描いてみましょう。



「カエルの水かき」を描くことで指と手の土台がスムーズにつながります。





指の丸み



〈握った手に腕をつけてみよう！／手から肩までをラインでつなげる〉

個々のパーツを“連動する流れ”でつなげていきます。
このとき“流れ”＝ラインがどこで始まり、どこで止まっ
ているかよく観察してください。

尺骨の突起
から方向を
変えるライン

●印が切り替えポイント



三角筋の山

二頭筋の山

補助線で筋肉の位置と流れを確認

骨の出っぱりや筋肉の隆起がラインの方向性を
変える切り替えポイントになります。

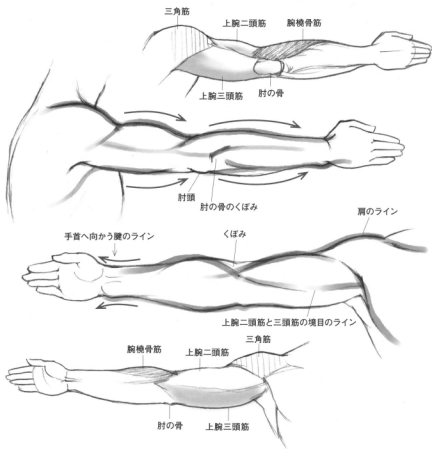
清書ではこれらの情報を整理し、最小限の描線
で骨格や筋肉の流れを効果的に表します。



腕のライン

〈横に伸ばした腕のライン〉

男性の腕や手のダイナミズムは女性にはないものです。他の部位より露出の機会も多いので、ここがしっかり描けると絵の魅力アップに強力な武器になります。



〈自然におろした腕のライン〉

肩の筋肉の向こう
へ腕のラインが回
り込んでいる

(胸)

機側筋群のふく
らみのライン

上腕二頭筋と
上腕筋の境目

手首の骨の隆起
で方向が変わる

伸ばした腕の
ラインは様々
なカーブを描
きながらも、
すべて手首へ
集束していき
ます。

(背)

内側上顆

肘頭

尺骨の両側に
ラインができる

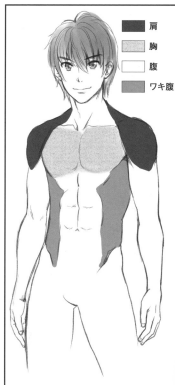
ふくらみが手首で
集束するライン



〈ラインは体幹へと
つながっていく〉

逆におろした腕を上げ
ると、背中側は三角筋
から僧帽筋へ、正面側
は大胸筋へと流れがっ
つながっていきます。

トルソー
❖ 体幹を描く



男性の体を正面から見たとき、体幹につく筋肉の分布はわかりやすいです。上から肩の筋肉（僧帽筋、三角筋）、胸の筋肉（大胸筋）、腹の筋肉（腹直筋）、ワキ腹の筋肉（外腹斜筋、前鋸筋）となっています。パターンを覚えてしまえば乳房のある女性より描きやすいかもしれません。

ところが、ひとたび人物が動きはじめると、たちまち筋肉の境界はあやふやになります。



たとえば右図のような飛び跳ねる人物を描くとなると以下の疑問が出てきます。

- ❶ 胸と肩の筋肉の境目はどこでしょう？
- ❷ ワキの下はどうなっているのでしょうか？
- ❸ 腰まわりに表れる線は、腰なのかお腹なのか、脚なのか、どの線が何を表しているでしょう？

①の答え 筋線維には方向性がある

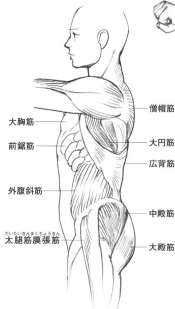
普通に腕をおろしていると三角筋、つまり肩の肉が胸の上をおおっています。



それぞれの筋線維の方向が違っているとき、筋肉の境目はわかりやすいのです。しかし、運動によってその方向が同じになると境目は消失し、どこまでが胸の肉か肩の肉か見分けがつきにくくなります。



胸をあげると……



作例であえて境目をさがすとこの辺でしょう。

①



②と③の答えを求めるには側面の情報も必要になってきます。背中側からまわってくる筋肉にも注目してください。

〈2〉の答え ワキの下はこうなっている

ワキには腕（上腕二頭筋、三頭筋）、胸（大胸筋）、ワキ腹（前鋸筋、外腹斜筋）、背中（広背筋、大円筋など）の筋肉が集まってきて、ワキの下に入り込んでいます。

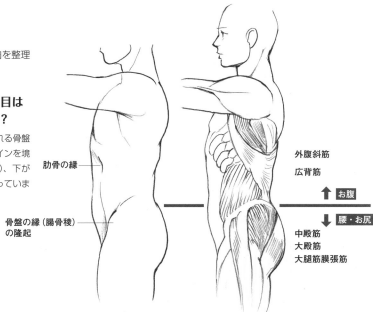


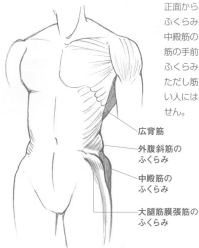
〈3〉の答え

まず腰まわりの筋肉を整理
してみましょう。

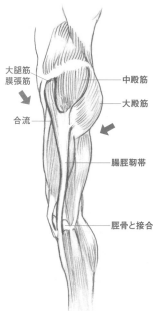
☆お腹と腰の境目は どこでしょう？

それは腸骨稜と呼ばれる骨盤
の上縁です。このラインを境
に上がお腹（ワキ腹）、下が
腰とお尻の筋肉になっていま
す。





正面から見ると外腹斜筋のふくらみがあり、その下に中殿筋のふくらみが、中殿筋の手前に大腿筋張筋のふくらみができます。ただし筋肉の発達していない人にはふくらみはできません。



☆次に腰と脚のつながりを見てみましょう

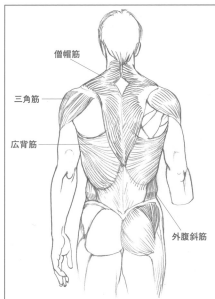
左図には腰からひざまで伸びる1本の筋のラインが見えます。これは大腿筋膜張筋が大臀筋から伸びてくる腸脛靭帯と合流して脛骨（下肢）までつながるラインです。

以上をふまえると、50 ページの作例の腰から脚にかけての線は次のように説明されます。

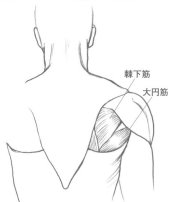
腰からひざ下まで伸びる筋
のライン

腰をねじる運動によって各部位が隆起し存在を示しています。

❖ 背中を描く



背中は一見のっぺりしているように見えますが、複雑に入り組んだ筋肉の情報が浮き出しています。中でも大きな面積をしめるのが僧帽筋と広背筋です。



また小さくても無視できないのが肩甲骨と肩をつないでいる、棘下筋と大円筋です。

さらに伏兵のように潜んでいるのがインナーマッスル（深層筋）のせんかくきん仙棘筋です。

体表に影響するほど大きな筋肉の束で、背骨を両側から支える役割をし、上半身の側屈や伸展にかかわります。



せんかくしんきん
仙棘筋



背中の中側に盛り上がり背骨のみぞをくっきりさせます。

肩甲骨が作る背中表情

肩甲骨は胸郭の上をすべるように動いてワキのそばから背中中心近くまで移動できます。

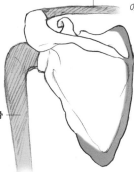


肩甲骨

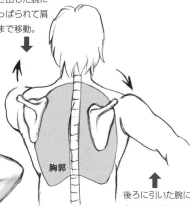
鎖骨

体表によく表れるのは内側から下端の部分です。

上腕骨



突き出した腕に
ひっぱられて肩
先まで移動。



後ろに引いた腕に
合わせて背骨近く
へ移動。

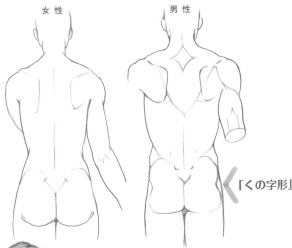


複雑な表情をみせる
男性の背中。

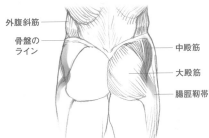
普通に立った状態。肩甲骨のライン
は背骨と平行しています。

❖ お尻を描く

男性のお尻の特徴は、女性と比べてみるとよくわかりますが、お尻は小さく四角いイメージです。また両端に「くの字形」のくぼみができますが、このラインがお尻に引きしまった印象を与えています。この「くの字形」があるとお尻にセクシーな男らしさが加味されます。



では「くの字形」の正体は何なのでしょう？ それは中殿筋、大殿筋、腸腰筋の3つの筋肉がつながってできるラインです。





中殿筋

大殿筋

大腿筋膜張筋

腸腔靱帯



やせた人はこのくぼみが目立ちます。



中殿筋のふくらみ

大殿筋

大腿筋膜張筋のふくらみ
腸腔靱帯へつながる

❖脚を描く 前面

太ももの前面は大腿四頭筋でおおわれています。



四頭筋といいつつ3つの筋肉しか見えませんが、大腿直筋の下に見えないところに中間広筋があります。

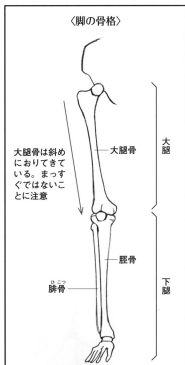


縫工筋の外側にあるのは内転筋群という別の筋肉群です。

下腿の前面についているのは伸筋群である、前脛骨筋、長趾伸筋、長母趾伸筋です。

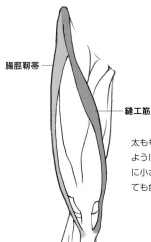


しかし一番大きな面積をしめているのは脛骨です。



^{ほうこうきん} **〈太もものエロスをかき立てる縫工筋＝内股のへこみ〉**

大腿は2本の筋にはさまれています。外側の腸腔靱帯と内側の縫工筋です。外側の腸腔靱帯がお尻のセクシーラインを作るなら縫工筋は内股のセクシーラインを作ります。



太ももをこの筋肉がバンドのように圧迫し、内ももの輪郭に小さなへこみができて、とても色っぽく見えます。



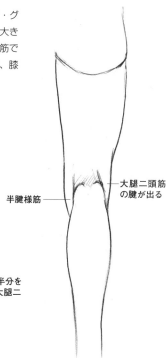
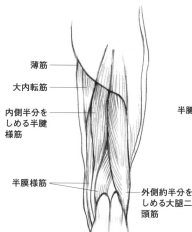
陸上の選手にはここが発達している人が多い。



背面

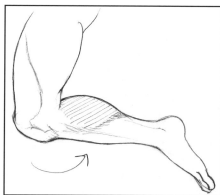


太ももの後ろ側にあるのはハムストリング・グループと呼ばれる屈筋群です。その中でも大きな面積をしめるのが、大腿二頭筋と半腱様筋です。これらの筋肉の存在があらわれるのは、膝を曲げたときです。



下腿の後ろ側についているのも屈筋群です。
体表に出ている腓腹筋とヒラメ筋です。

真後ろからは腓腹筋しか
見えません。



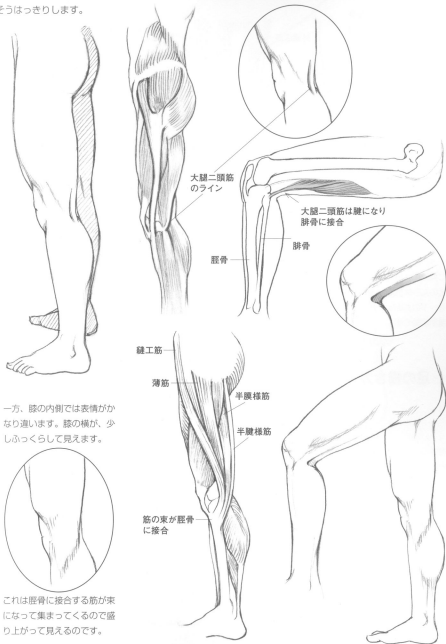
腓腹筋は脚を曲げると
大きくふくらみます。



ヒラメ筋は腓腹筋の
下にあり少しはみ出
しています。

側面

側面から見たとき、膝の裏に表れるくぼみは大腿二頭筋の腱のラインです。このラインは脚を曲げると、いっそうはっきりします。



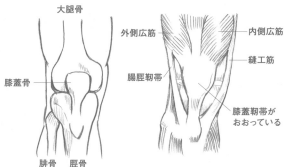
一方、膝の内側では表情がかなり違います。膝の横が、少しふくらんで見えます。



これは脛骨に接合する筋が束になって集まってくるので盛り上がりが見えるのです。

❖ 膝の描き方

膝は大腿骨と脛骨が連結して動いています。



連結部をおおっているのが膝蓋骨です。

膝の骨は大きいですが、靭帯や脂肪でおおわれています。

横から見るとこんなイメージです。

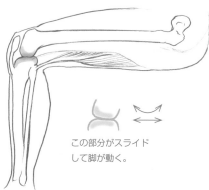
正面から見ると上下に2つの丸みがあるように見えますが、上の丸みは膝蓋骨、下の丸みは脂肪組織です。



〈筋肉の発達した膝〉



〈普通の膝〉



この部分がスライドして脚が動く。

❖ 足の描き方

いわゆるくるぶしは脚と足の接合点の目印になります。



外果が下がっていることに注意。



足で一番筋肉が厚いのは、足底部分です。

足の形を単純化すると足底の厚みの上に台形の甲の部分に乗っているイメージです。



〈指の方向性〉

親指は正面を向き、
残りの4本は下を
向きます。



下から見るとこんな
イメージです。



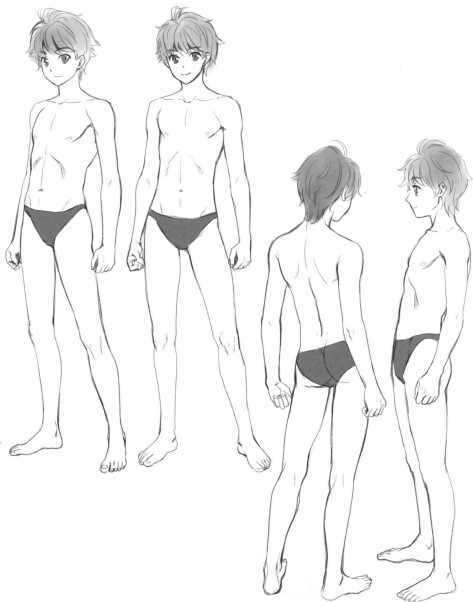
〈つま先立ち〉

足の裏にも様々な表情があります。



コラム① 少年の体型

大人の男性ばかり見てきたので、この辺で少年の（小学校高学年～中学くらい）体型も見たい。少年の特徴は、お尻が小さく、全体的にひょろっとしています。



美しいポーズの追求



01 絵に魅力をもたらしものは何なのか？

❖ 立ちポーズでどう差をつけるか？

第1章で学んだ筋肉を使って、右図にスポーツ男子を描いてみました。無難ですがいまち魅力的な絵になっていません。風船人形をふくらませて置いたような存在感のなさです。

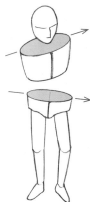
では左下の絵はどうでしょうか？ 表面上は右の絵とほとんど同じに見えます。でも右の絵に比べて「生き生き」とした今にも動き出しそうな感じがしませんか？



じつはこの絵は動き出す前に、一瞬動く方向とは逆方向に体が傾くときの、わずかな変化をとらえています。歩き出そうと重心を左足に移動し、次に右足を踏み出すその瞬間の姿なのです。

❖ 動き出す前の一瞬

- ① そのため上半身と下半身でねじれが生まれます。胸部は左肩を後に引いています。腰部は逆に左足に体重が移ったために少し前へ突き出しています。



- ② もちろん表情も大切です。歩き出す方向とは別の方向を見てフェイントをかけています。



➡ 次の動きはこうなると予想できる……

- ③ こうして動き出す瞬間、体のあちこちでバラバラのベクトルが生まれ、バランスがくずれます。これが「生き生きとした感じ」の正体です。



〈絵を魅力的にするポイント＝アンバランスを狙え〉

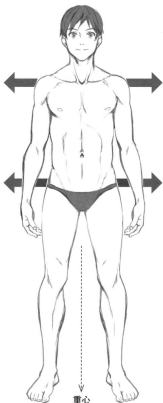
シンメトリーでバランスが取れている ➡ 安定感はあるが平凡、ひっきりがない。

アンシンメトリーでアンバランス ➡ 次の動作を予想させる＝動きを感じる生き生きとした表情ができる。

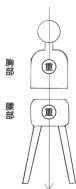
02『コントラポスト』

❖ ポーズにアンシメントリー、アンバランスをとり入れる方法

普通のポーズ



コントラポストを使ったポーズ



〈まっすぐ立った姿勢〉

左右対称でバランスが取れています。胸部と腰部のそれぞれの中心に重心があり、体重は両足に均等にかかっています。

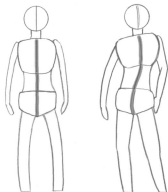


〈片足に体重がかかった姿勢〉
(コントラポストの状態)

腰部の重心が片よったのでつり合いをとるために胸部の重心が反対方向へ移動します。重心のかかった側の腰と肩が上がります。こうしてアンシメントリー、アンバランスなポーズができます。

コントラポストを使い！

アンシンメトリー、アンバランスが大事なことはわかりましたが
いちいち体のバランスがくずれたポーズを考えるのも大変です。
そこで、アンシンメトリー、アンバランスを簡単にポーズにとり
入れるコントラポストという方法を紹介します。
コントラポストとは、古代ギリシャ美術以来、彫刻や絵画で多く
使われてきた、人体に躍動感と美しさをあたえるポーズです。

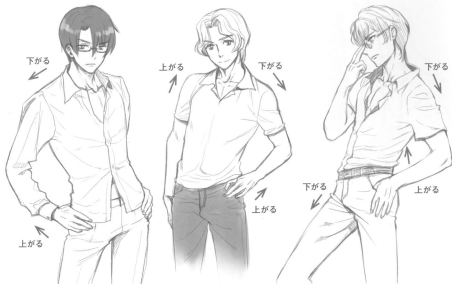


体重を左右どちらか一方の足に
のせます。すると体全体がバ
ランスをとろうとして肩と腰で逆
方向の傾きが生まれます。
このとき正中線はS字カーブ
を描きますが、同じように体の
中心軸もひねられてS字カー
ブを描きます。こうして曲線
な美しいポーズができます。
これがコントラポストです。



「ダビデ像」ミケランジェロ作

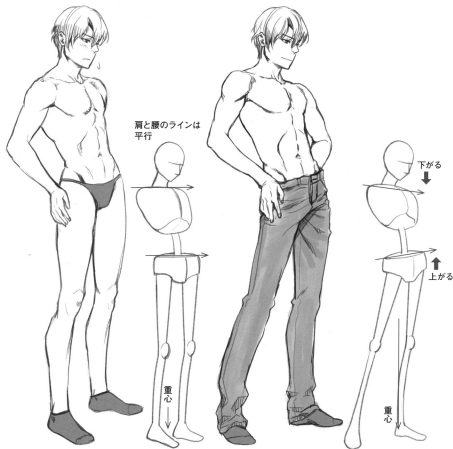
“コントラポスト”を使ったポーズ



斜め向きのポーズ 横位置のポーズでコントラポストを使う

斜め向きや横向きのポーズは真正面のポーズより雰囲気がありキャラクターの魅力を伝えやすくなります。コントラポストは斜め向きや横向きのポーズにも使えます。体重のかかった側の腰が上がることで、肩と腰の傾きが逆になる法則は変わりません。

コントラポストでどうやってポーズを魅力的にするのか、作例で確かめていきましょう。



- ① 腰を突き出した特徴のあるポーズですが、コントラポストではありません。両足で体重を支えて、重心は両足の間にあります。

- ② コントラポストの基本形です。左足に体重がかかり、左腰と右肩が上がり、右腰と左肩が下がっています。
- ①とくらべて少し動きが出てきた感じがします。



- ③ 上半身をぐいっと正面方向へひねったため、胸部と腰部にねじれが生じています。肩と胸の傾きはほぼ平行です。コントラポストのポーズをさらにひねったため、コントラポストのバランス（肩と腰の傾きが逆）を逸脱しています。

胸部と腰部のねじれ



- ④ 横向きポーズもこのとおり、かっこうよくできます。

ただ立っている姿も味わいがありますが……。



「コントラポスト」+「各部位のひねり」でインパクトを高めよう！

コントラポストでできた胸部と腰部にひねりのある体幹に、さらに様々な方向にひねった首・腕・脚をプラス。より複雑なポーズにしたり、よりひねりを強調するポーズにしたりして、インパクトを高めていきます。

作例は全身に緊張感のみなぞったポーズです。特に下がった肩と逆方向にねじった首がポーズに緊張感をあたえています。



下がったほうの肩の腕を後ろに引くことで、さらに傾きを強調します。

足がつま先までピンと伸びていて、はりつめた感じが出ています。



逆方向



〈首の別バージョン〉

ひねった首をさらに傾けました。

ひねって



上から目線になりました。

作例はコントラポストで描いたリラックスポーズです。

各関節を少しずつ曲げて体重を分散。体から力を抜いたポーズになっています。



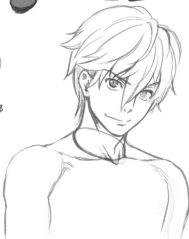
〈このポーズのキモ①〉

胸部と腰部の傾きが横方向で逆になっているだけではなく、縦方向でも胸部と腰部で角度が変わっています。



〈このポーズのキモ②〉

首はまっすぐ前に倒さず少し横にかしげた状態で倒れています。少しひねったことでアンニュイな雰囲気が出ました。



03 もっとインパクトを高めよう！

❖ コントラポストからの逸脱

コントラポストは体に美しいバランスをもたらしてくれる道具の1つですが、道具にしばられる必要はありません。

もっと面白いインパクトのある絵にしたいときは、このバランスを崩してしまうことも1つの選択です。

作例はギリギリのバランスで立っているポーズです。体重ののっていない足を後ろに引いたことでさらに不安定なポーズになっています。

ちょっと突くだけで倒れそう



極限まで体をひねった無理のあるポーズ。

〈横から見た図〉

作例の下半身は前ページと同じです。
軽く膝を曲げ腰を落としています。上半身は逆に後ろに傾いています。
そのため緊張感の増したポーズになっています。



胸部と腰部がねじれている。



単純に後ろに傾けているのではなく、左肩を下げて上半身をねじった状態で倒れています。

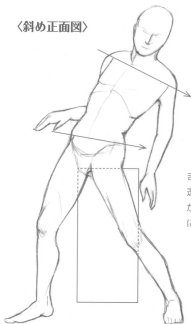


前ページと背骨の傾きの違いを見くらべてください。

〈正面図〉



〈斜め正面図〉



ま正面から見ると透明なイスにかかっているように見えます。

❖ アンバランスが魅力になる

① 少し無理のあるポーズ



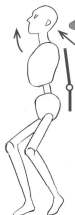
(不安定)

陸上競技のスタンディング・スタートや格闘技の構えのように、人は大きく動く前には重心を低くして次の運動にそなえます。作例は2つとも膝を曲げ、腰を落とした戦闘モードですが、違いがわかりますか？

右は重心が両足のまん中にあり安定しています。

左は片足が流れていて体重が片足にかかってしまい不安定です。

その分、見る人に強い印象をあえます。



上を向いて首を後ろに傾けることで、全体のバランスをとっています。背骨は少し前に傾いています。



上半身と下半身で逆方向にひねっています。



両方のかかとを浮かせて不安定さを強調、細かいところまで神経をくばっています。

②かなり無理のあるポーズ

さらに上体を傾ける
「これはひっくり返るよね？」
という不安定さがインパクト
を高めます。



頭部を後ろに倒す

ちょっと
怖い

バランスをとる
ため頭は前に倒
れます。

重心は両足の後ろに
きています。



腰の位置をしっかりとらえること



肋骨のライン

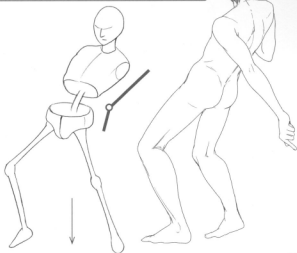
脚の始まるところ

この2つのカーブの場
所を押さえておきま
しょう。

〈斜め正面図〉

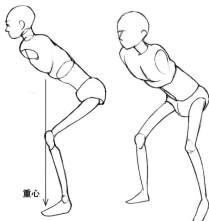


〈後姿図〉



❖ 戦闘モードで立つ

アンバランスが魅力になる①②では、上半身をのけぞらせた重心が後ろにあるポーズを描きましたが、ここでは上半身を前傾させ、重心を前にもってきたポーズを取り上げます。



いつでも動き出せるよう
かかとを浮かせて備える
緊張感のあるポーズです。
内股で両腕も体の前で交
差しているため、体をし
ぼりこんだ感じになって
います。

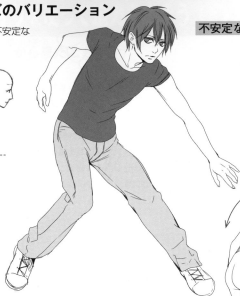
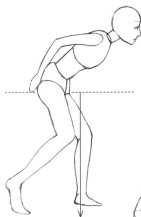


真正面から見ると体幹は
フカンになり、胸・お腹・
腰が深く重なっています。

❖ 戦闘モードポーズのバリエーション

片足を伸ばしたため、さらに不安定な姿勢になっています。

不安定なポーズ



後姿から見ると背中が丸まっているのがわかります。



胸・お腹・腰の3つのパーツが少しずつ角度を変えながらつなっています。



角度が
違う

前かがみなポーズ

頭を低くもって前かがみになった姿勢です。



下からにらみつけて威嚇するポーズです。アオリのときの上から目線で威圧するポーズと好対照になっています。

側面からのポーズ

体の側面から動きをとらえています。体の幅がせまくなって軽快な感じが出ています。



マッチョなオジサンも側面から描くと軽やかに見えます。



肩（僧帽筋）～腕（三角筋）～（上腕三頭筋）の美しい筋肉の流れがポイント



複雑なポーズ

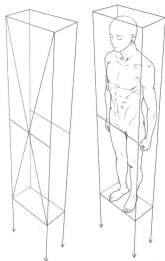
ポーズをもっと複雑にしてみましょう。上半身を思いきりひねっています。それを斜め後ろのアングルから描きました。



広背筋とワキ腹の筋肉のつながりを押さえておくこと。

04 フカンやアオリを使って迫力を出そう (上下方向のパス)

❖ ①フカン (人物を上から見たときの絵)



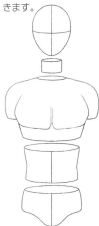
フカンは消失点を下方にとった立方体の中に人が入っているイメージで描けます。長方形の対角線の交わるところが2分の1の高さになります。

そこが全身の約2分の1の高さ、すなわち股下の位置になります。

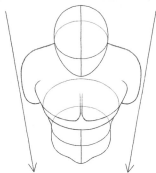


パーツを積み重ねる

もう少し手軽な描き方として人体のパーツを積み重ねる方法があります。人体を頭・首・胸・お腹・腰・両手・両足にパーツ分けし、積み重ねていきます。



重なる面積が大きいほどパスがきつくなり真上から見たアングルになります。



フカンを使う理由——表情の強調

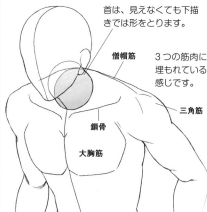
これもフカンです。一見普通のアングルのように見えますが、少年を少し上から見おろしています。カバーイラストなどのキメ絵にフカンを使う理由は、なんと言っても顔の、特に表情をしっかりと見ている人にアピールすることにあります。



こちらはポーズのカッコよさをフカンで強調しています。



上から見ると首の位置がわかりにくくなるので、注意！
頭・首・肩のつながりをしっかりとらえてください。



❖ ②アオリ（人物を下から見たときの絵）

アオリはフカンの逆で消失点を上方にとった立方体の中に人が入っているイメージで描きます。

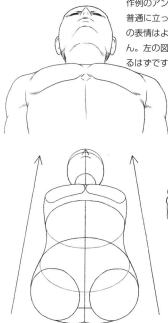
もちろん人体のパーツを使って描くこともできます。

下を向くアオリのポーズ

作例は下を向いて文字どおり上から目線を送っています。オレ様感が出ています。

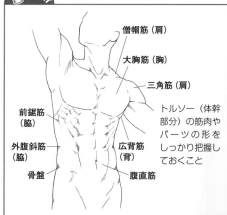
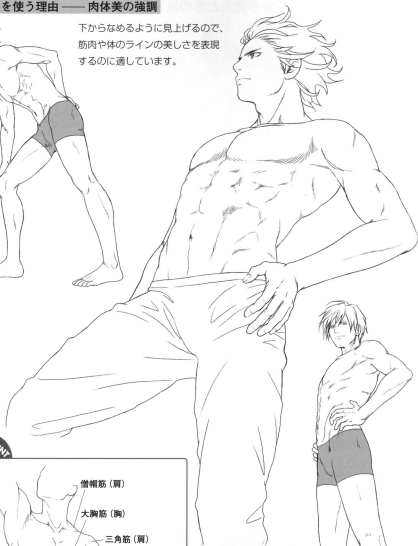
作例のアングルの場合普通に立っていると顔の表情はよく見えません。左の図のようになるはずです。

人体パーツを積み重ねる



アオリを使う理由——肉体美の強調

下からなめるように見上げるので、
筋肉や体のラインの美しさを表現
するのに適しています。



❖ 広角レンズ効果／遠近感を強調する

人物に接近したアングルや、ポーズに迫力をつけたいときに使います。手前にあるもの、主に手足を突出して大きく描きます。

視点から遠くなるほど小さく見えます。



2つの絵をくらべてみてください。
左の作例はノーマルな視点で描いたもの。
上は広角効果で描いたものです。
視点から遠くなるほど、描かれるものは小さくなります。

〈ノーマル〉

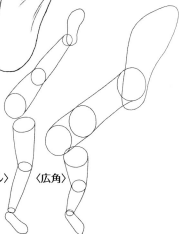


〈広角〉



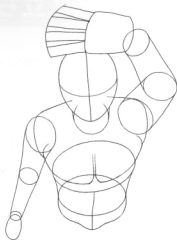
〈ノーマル〉

〈広角〉



パースのついた体は
各部位を人体のパー
ツごとに分解すると、
形をとりやすくなり
ます。





アオリやフカンの絵に広角効果をプラスするとより迫力のある絵になります。

どの絵も極端にパーツが大きく描かれていますが、こういう特殊な効果を使うときは思い切りが大切です。
楽しんで色々な大きさに試してみてください。



05 決まる！立ちポーズ

❖ 見返り美男

日本画の古典『見返り美人図』に代表されるように後ろをふり返る美男美女の姿は人々を魅了し続けてきました。

このポーズの魅力は、上半身と下半身に逆向きのベクトルが生じているところです。

じつは見返りポーズには人体を美しく見せる、「ねじれ」「傾き」が満載なのです。

ここを攻略して、魅力的なポーズを作るコツをつかみましょう。

作例のベクトル

- 首は後ろへ
- 胸部は左肩を下げながら後ろへ
- 腰は前へ



下の絵の3人もすべて見返りポーズで、次ページの3つのレベルに対応しています。

どれがどのレベルになっているのかわかりますか？



見返りの深度

レベル①

首だけで
ふり返る



レベル②

肩を後ろへ
引いてふり
返る



レベル③

上半身を
ねじって
ふり返る



浅



深



後ろから見た頭部の変化

レベル①



レベル②



レベル③



ねじれの深度

- 首からひねる
- 肩でひねる
- 腰からひねる

+

ポージング

様々な
手足の動き
による

アングルの違い

- アオリ
- 横
- 前
- 後
- フカン

これらの組み合わせで見回りポーズ
のバリエーションは無限に作れます。



③で
ポージング

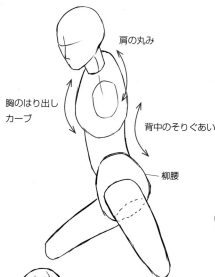
作例はレベル③の絵
に手足のポーズをつけ
たもの。



❖ ポーズを美しくするアングル

見返りポーズが最も美しく見えるのは側面からのアングルです。

肩と首のねじれ／肩の丸み／胸のはり出したカーブ／背中のそり／背中のそりぐあい／腰の柳腰



腰がポイントです。
ねじった体を横から見ると男性も女性もウエストが極端にしぼられます。



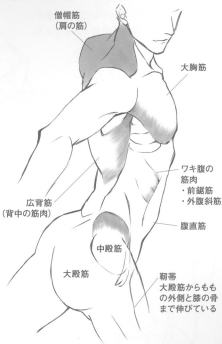
側面からみた体幹の形と筋肉

〈詳細図〉

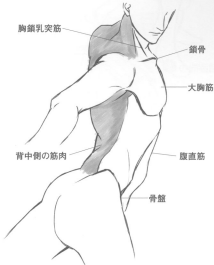
普段は腕で隠れているためわかりにくいのですが、カッコいい横位置アングルを描くために、大雑把でも体幹の形と筋肉をとらえておきましょう。

側面から見える筋肉は胸の筋肉／お腹の筋肉／ワキ腹の筋肉／背中の筋肉に分けられます。

運動しない普通の人のワキ腹は、筋肉の境目などわかりませんが、大胸筋のライン、腹直筋のライン、腰骨のライン、胸鎖乳突筋、鎖骨のラインはわかるので場所をチェックしましょう。



〈簡略図〉



❖ 見返りポーズをその他のアングルで／アオリ・フカンなど

どちらの姿勢も胸部と腰部がねじれています。

〈斜め後ろ〉

正中線で体の傾きをしっかり確かめましょう。

〈正面図〉



アオリもフカンも肩こしに見返している感じが出ると面白くなります。

肩の位置をしっかりとることがポイントになります。

❖ 優雅な首のポージングを考える

①はまっすぐ後ろにそらせたポーズ、

②は横を向いたポーズです。



①

③は① + ②のポーズ
です。横を向いてさらに
後ろに頭をそらせた首を
2回転かしたポーズです。



③



③の側面図

単純に一方向へ動かしたときより
複雑になったためアンニュイな雰
囲気がかもし出されています。
このように首の動かし方も工夫す
れば多彩な表情が生まれます。



06 ねじってひっぱる !!

❖ ポーズをさらに大胆にする方法

作例はせっかく見返り美男を描いたのに、少し固い絵になってしまいました。デフォルメしてインパクトをつけたいのですがどうすればいいでしょうか？

その体をもつ運動の方向性を強調します。具体的には「ねじって、ひっぱる」のです。たとえば右の作例では……



胸から右足のつま先までのラインを強調します。背中のS字ラインと合わせて体の「しなり」を最大限に表現してインパクトを強めます。



❖ 極端なねじりとひっぱり



これは極端ですが左肩と右足の対角線を思いっきり強調しています。そのポーズがもつ傾き、ひねり、をさらに「ねじってひっぱり」のです。

「ひっぱり」ことで当然デッサンは崩れます。どこまでが許容範囲か、その時々判断になります。



右肩から左足つま先までのラインを生かします。左腕のほり出しもポイントになるのでしっかり強調します。

07 座りポーズを考える

❖ イスに座ったポーズを考える

座ったポーズはどうすれば魅力的になるのでしょうか？

考え方は立ちポーズと同じで、とり入れるべきは「アンバランス」です。



作例はまっすぐに座った安定した状態ですが、この姿勢を崩してアンバランスにしています。

崩す

重心を前へ

重心を後ろへ



前のめりに
背を丸める。

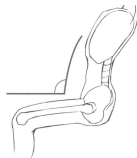


後ろにふんぞり
かえる。



角度がポイント

崩した座りポーズのポイントは背骨と脚の角度です。中心になる骨盤の傾きにも注意してください。



重心を前へ崩す

それではまっすぐに座った絵を「重心を前へ崩した」絵に変えてみましょう。



足をカッコよく見せたいので
斜めのアングルにしました。
体の中心軸を前へ倒します。
足はワイルドに開きました。



首～肩～背中～腰へつながるラインと
左肩～左足へつながるラインがこの
ポーズの魅力になっています。

❖ ポーズのバリエーションを考える

重心の変化にはかの要素を加えてポーズのバリエーションを増やしていきます。

重心をずらす + 脚を組む

リラックスして体を背もたれにあずけています。斜めから見たアングルにしてスラリとした長い脚を強調。端正な男性の魅力が出ているポーズです。

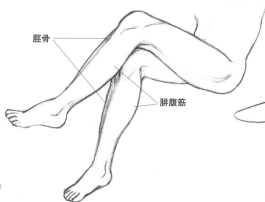


着衣のシワからズボンの下の足にしっかり筋肉がついていることがわかります。

ズボンのセンタープレスのラインは脛骨のラインと重なります。



腓腹筋（ふくらはぎ）のふくらみ



脛骨

腓腹筋



骨盤と脚の角度

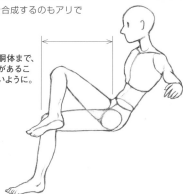
重心をずらす + 腕を高く組む

脚を高く組んだオレ様的なポーズです。
真正面のアングにして脚を大きめに描き、
威圧感を出しています。ワイルドな男性の
魅力が出ているポーズです。



真正面から見ると、脚と体が重なっていて
そのつながりがわかりにくくなっています。
そんなときは、一度脚と体を切り離して
別々に描いたものを合成するのもアリで
しょう。

ひざ頭から胴体まで、
この奥行きがあるこ
とを忘れないように。



重心をくずす + 日常動作

日常の1コマを切りとった
スナップショットのような
軽快さが魅力のポーズです。

深く腰かける



両肘と両膝の位置を
しっかりとる



一番手前にある右足が
大きく描かれます。

止まり木などに浅く腰かける



腰から膝頭までの距離感と足の角
度が表現されていないと片脚を上
げて立っている変な絵になってし
まうので注意してください。



筋肉の流れ＝
ラインをしっ
かりつかま
えてください。



上半身と下半身をつなげる方法

体が上半身と下半身で折れ曲がっているため、曲がったところのつながりが描けていないと上半身と下半身がバラバラに見えてしまいます。座りポーズの難しいところです。

☆折れ曲がった上半身と下半身でベクトルが変わります。



☆脚の奥行き表現に注意
膝から胴体まで大腿の長さ分の距離があります。



〈遠近感でつなげる〉

手前の脚を少し大きめに描いて胴と脚に遠近感をもたせることで大腿の奥行きを表現します。



正面のアングルは大腿の奥行きと胴と脚のつながりがわかりにくい。



脚のつけ根



〈接合面の一致でつなげる〉

特に正面から見た場合、体の折れ曲がった箇所のつながりがわかりにくい。脚のつけ根の断面がどこになるかを考え、胴体側と脚側で一致させます。

❖ 床に座るポーズを考える

あぐら



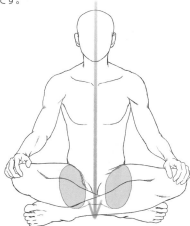
ポーズを魅力的にする考え方は、イスに座ったポーズのときと同じです。重心をずらしてポーズにアンバランスを持ち込みます。作例は後ろに手をつき、上体をそらしています。体重は左右均等ではなく、右尻にかたよってかかっています。



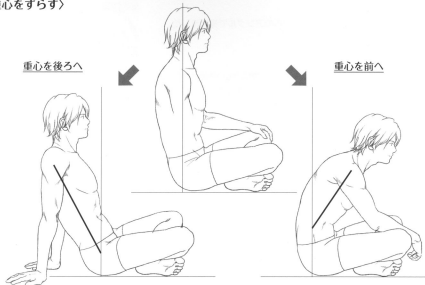
各部位を少しずつずらしながら、傾けて動きを出していきます。

〈あぐらの基本形〉

体重は左右のお尻に均等にかかっています。
安定したポーズです。



〈重心をずらす〉



難しさのポイントも同じです。

- ・上半身と下半身のつながり
- ・大腿の奥行き表現

あくらは外側へ脚が大きく広がっています。

広がりの角度に注意してください。

イスにまっすぐ座った状態とくらべて見てください。



〈横からのアングル〉

重心を前にもってきたポーズを横からのアングルで描きました。



背中の丸い曲線がリラックスした雰囲気を出しています。



体育座り

男らしさより、男性のナイーブな面を表現するのに向いたポーズです。



より内向的に



作例は両手でひざをかかえて体に引きよせています。より内向的なポーズになっています。



あぐら・体育座りからの変形

体育座りから脚を片方はずしただけで
ラフな印象に変わりました。



筋肉の^{ライン}流れが美しいポーズです。



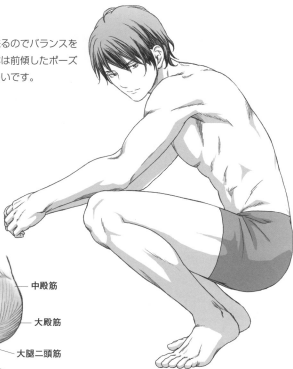
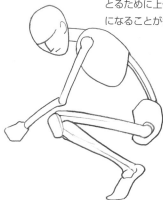
後ろについた手から
手前の脚の指先まで
かなり距離のある見
かけより大きなポー
ズです。



❖ 曲げた脚の骨格と筋肉

しゃがむ

重心がお尻に来るのでバランスをとるために上体は前傾したポーズになることが多いです。



かかとを地面につけたポーズでは前傾しないと倒れてしまいます。



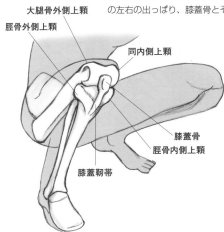
脚がポイントになるポーズです。圧迫されたふくらはぎの筋肉（腓腹筋）がブニッとほみ出します。

同じく内側（親指側）でも腓腹筋がふくらみます。



曲げて突き出したひざの描写

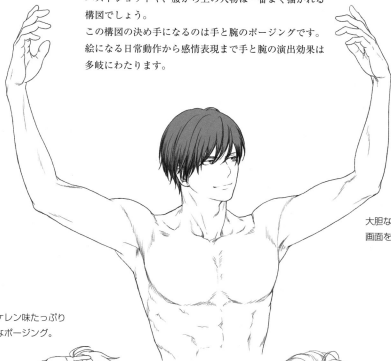
曲げたひざの表現には、骨格がモロに出ます。表出するのは大腿骨の左右の出っぱり、脛骨の左右の出っぱり、膝蓋骨とその韧带です。



08 バストショットは腕のポーズで決まる！

バストショットや、腰から上の人物が一番よく描かれる構図でしょう。

この構図の決め手になるのは手と腕のポーズです。絵になる日常動作から感情表現まで手と腕の演出効果は多岐にわたります。



大胆な腕の動きで画面を切りとる。

ケレン味たっぷりのポーズ。



繊細な手指で感情を表現する。



❖ 腕組み

キャラクターをカッコよく見せる
定番のポーズです。

このポーズを描くポイントは重
なって見えていない部分も下描き
でちゃんと描くこと。

チラッとのぞく手がずれていたら
とても不自然に見えます。



重なって見えない部分も
描きます。
ここをざぼるとうっかり
間違いが多くなります。

〈間違い例1〉



左手が
短すぎます。



〈間違い例2〉



右手が
大きすぎます。



腕組みポーズにインパクトをもたせるには？

腕を組んだ状態を最大限生かしましょう。

体は正面向きより斜め向きで突き出した肘を強調します。



斜めや横向きのポーズでは腕にバースがつくので注意。



闘志を内に秘めたポーズです。

体からあふれるエネルギーを鎖骨から肩→肘→手首へつながるラインと筋肉の盛り上がりで表現しています。



アオリの腕組

もっとインパクトを高めるためにアオリのアングルで腕を大きく描きました。



正面からのアングルも工夫しないで面白くなります。作例は体の傾きを頭部・胸部・腰で少しずつ変えて雰囲気を出していきます。



正面向きのアングルはどうしてもおとなしくなります。



❖ ほお杖をつく

内向的なしぐさなので、ハッキリを効かせるシーンには向きません。しかし、多彩な感情を表現できるポーズです。手の形、肘の高さ、姿勢などの組み合わせで様々なバリエーションとニュアンスが生まれます。

支える手の違い

片手で支える



ほお杖のポーズの基本形です。

両手で支える



無邪気で無防備な感じになります。

拳で支える



思索にふける、孤独、きびしい状況を表すのに向いています。

肘の高さの違い

高い



背中
伸びる

夢見がち、物思いにふけり
まわりのことは目に入って
いません。

低い



背中
丸まる

現実的なことを考え
ています。悩みごと
などあるときに……。

手の形の違い



グーの手で支える
内向的な印象があります。



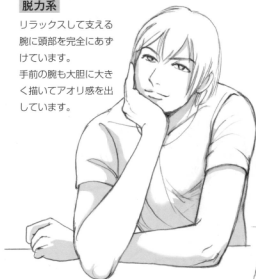
パーの手で支える
解放的な印象があります。



低い位置で両手でほお杖を
つき上目使いをする。
他人にアピールしたいとき
のポーズです。
人を誘惑したりこびたりす
るのに向いています。

脱力系

リラックスして支える
腕に頭部を完全にあず
けています。
手前の腕も大胆に大き
く描いてアオリ感を出
しています。



大きく傾いた体を
左手のほお杖で支
えています。



上の2点はかなりアンバランスに体を
傾けることでポーズのインパクトを強め
ています。



緊張系

背中まっすぐ、手は軽くあてるだけ。

動きの少なさが逆にサスペンス感を盛り上げます。



〈頭に手をあてる〉

青年は悩み……。



探偵は謎解きをし……。



軍人は策略を練り……。



ヤクザは義理と人情を
秤にかける……。

❖ 自分抱き／クネクネポーズ

ナルシズムを感じさせるポーズです。

自分に自信がある、強さゆえの過剰なアピール・ポーズと弱さゆえの自己防衛ポーズがあります。

Tシャツを脱ぐ
瞬間の、挑発的
ポーズ。

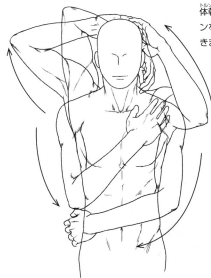


落ち込んでいる
自己憐憫のポーズ。



描き方のコツ

トレス
体幹のラインに腕のラインを巻きつけてはわせていきます。

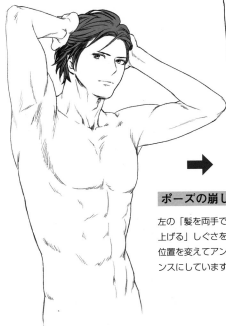


〈フカンで〉



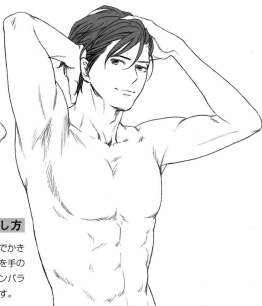
頭をかかえるポーズのバリエーションです。
額縁のように手が顔をとり囲みます。思い
切ってやりすぎなくらいオレ様風にしてし
まうと、面白いです。

〈アオリで〉



ポーズの崩し方

左の「髪を両手でかき
上げる」しぐさを手の
位置を変えてアンバラ
ンスにしています。



アンバランス

09 絵になる日常動作

❖ メガネのかけはずし

メガネ男子に萌える方は多いでしょう。男性の大きく骨ばった手が、メガネのような小さく繊細なものをあつかう。その取り合わせのギャップが萌えになります。



メガネを持つ指の形



描くのが難しいときは
手の土台を先に描き、
指をのせていきます。

3本の指でテンプルを
つまむ形になります。

フレーム各部位の名称



❖ メガネの特徴

左はよく見かける簡略化（デフォルメ）されたメガネをかけた顔です。

もちろん実際にはメガネはこのように顔にはりついているわけではありません。球面体の顔に四角ばったメガネがのっかっていきます。

そのため顔とメガネの間にスキマ、距離ができます。



小さい...

顔の幅とメガネの幅は
ほぼ同じです。
ここが大きく違うと、
不自然な絵になってし
まいます。

❖ メガネを持つ腕の特徴

両手で持つ



メガネをはすず、ズリ落ちたメガネのブリッジを押し上げる。

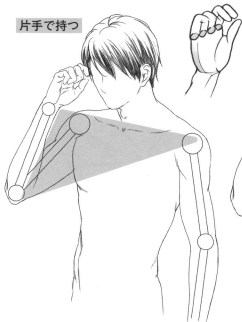
どれも顔のそばに手を持ってくる動作です。

顔と手と腕の位置関係をしっかりとらえる必要があります。

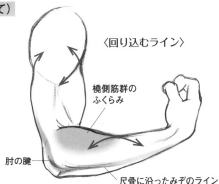


腕はV字になります。
胸の前に腕で囲ったような空間ができます。

片手で持つ



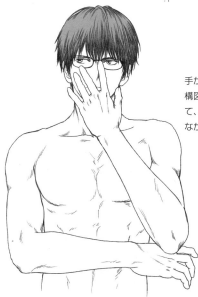
ブリッジを押し上げる（V字腕の筋肉について）



ラインが腕の向こう側へ回り込んでいくように
見せることで腕が立体として立ち上がってきます。



補助線で大きな流れを
つかみます。



手が顔をおおう（正面からの）
構図では、見えない部分も描い
て、目鼻のバランスや首とのつ
ながりをつかんでおきましょう。





レンズはわずかに湾曲しているので
真横から見たとき少しだけガラス面
が見えます。



サングラス

目が見えないことが逆にインパクトになる場合もあります。



❖ 指をさす

手前に突き出してくる腕にはバースがつきます。読者に強くアピールする構図ですが、難易度は高いです。突き出した手のデッサンが、ある程度描けていないと台無しになってしまいます。また、腕のつけ根から指先までのつながりが途切れないように気をつけましょう。

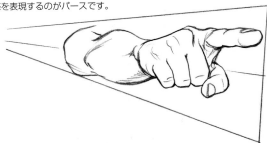
作例の腕は、上腕、前腕、手に分解した上で、再構成してつなげてあります。



じつは、この距離があります。

正面の構図では肩から指先までの長さがわかりにくくなります。

手前のものを大きく描くことでこの距離感を表現するのがバースです。



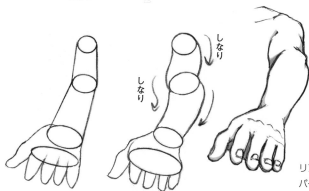
バースを強くかけてケレン味を出す

左の作例は自然な遠近感で描かれています。
右は遠近感を強調、ケレン味のある絵になっています。



飛び出して来るような
効果を狙います。

バースのついた腕を描くとき、単純な円筒形をつなげて考えるとわかりやすいのですが、そのまま描くとロボットのような腕になってしまいます。



リアルな腕には少し「しなり」がつきます。
バースの腕にも「しなり」をつけてあげてください。

❖ 指差しポーズ作例集

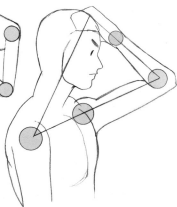
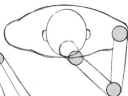


❖ 髪をかき上げる

男性の色気を感じさせるため、よく好まれて描かれるポーズです。手首から肘までつながる尺骨のラインがセクシーです。



ポーズのポイントは頭部（手）、肘、肩の3点を作り出す三角形です。



3点の位置関係、特に肘の位置で三角形の形が変わります。

❖ 汗をぬぐう、日射しに手をかざす

〈アオリ〉

アングルを変えてみるとぐっと
雰囲気が変わります。



〈フカン〉



脱いだ上着を肩にひっかけてさっそうと歩いていく。
かっこいい男性の動作の定番です。



ポーズのポイント

服、かばんを持つ手の形に注意。
曲げた肘→手首のかえし→服をつかむ指先
までの流れをつかんでください。

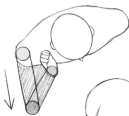


服のエリをつかんでいます。服の中の指
がどうなっているか
も考えましょう。



フカンとアオリ

〈フカン〉



基本的に肘は
斜め前へ突き
出します。



〈アオリ〉



体幹と腕の間にできる空間も
意識しましょう。腕の距離感
が出ます。



コラム② 筋肉量の調整で好みの体型を作る

冬でも半袖Tシャツで歩いている欧米人を見かけることがあります。彼らが寒さに強いのは、体についている筋肉量が多いからだそうです。

〈マッチョタイプ〉

不自然にならないところまで最大限に筋肉を盛ってみました。特に肩、太腿が大きくなっています。



マッチョタイプ

〈細マッチョ〉

マッチョタイプの体をもとに、筋肉を削ぎ落として作りしました。細くても腹筋が割れていたりメリハリのある体になっています。



細マッチョ

第3章

美しい動きの追求



01 動きのある絵の作り方

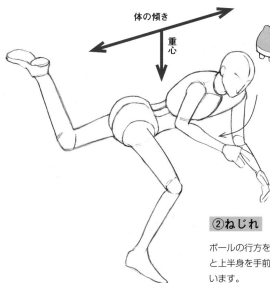
❖ 動きの3つのポイント

前章では絵になる、カッコいい決めポーズの描き方について、学んできました。この章では、スポーツシーンなど躍動感あふれる、動きのある絵の描き方を学びます。ポイントになるのは、①ギリギリバランス、②ねじれ、③肉体のリアリティの3点です。



①ギリギリバランス

体は横倒しになりそうなところを片足で支えています。とても不安定なポーズです。



③肉体のリアリティ

サッカー選手の特徴、筋肉の発達した太腿が描かれています。



②ねじれ

ボールの行方を見定めようと上半身を手前へねじっています。

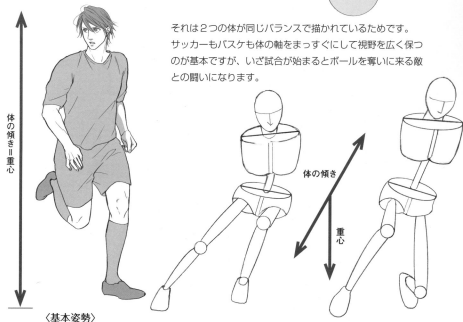
3つのポイントを詳しく見ていきましょう。

❖ ① ギリギリバランスが躍動感を生む

作例はサッカーとバスケットの
ドリブルシーンです。別種目の
競技ですがとてもよく似ている
と思いませんか？



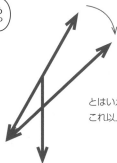
それは2つの体が同じバランスで描かれているためです。
サッカーもバスケも体の軸をまっすぐにして視野を広く保つ
のが基本ですが、いざ試合が始まるとボールを奪いに来る敵
との闘いになります。



ギリギリのところでバランスをとり
突破していく姿が絵になります。



上の2つの作例はかなり傾いてい
ますが、前に進むスピードが推進力
となってバランスを保っています。



とはいえ限度があります。
これ以上傾くと倒れます。

インパクト

❖ ② ねじれはポーズに驚きをもたらす

落ちてきた球を蹴り上げるドライブシュートです。上半身と下半身を同時に逆方向へひねっていて、とてもインパクトがあります。



132ページのヒールキック。
胸とお尻が両方見えている、
極端なポーズです。

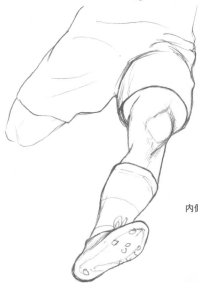
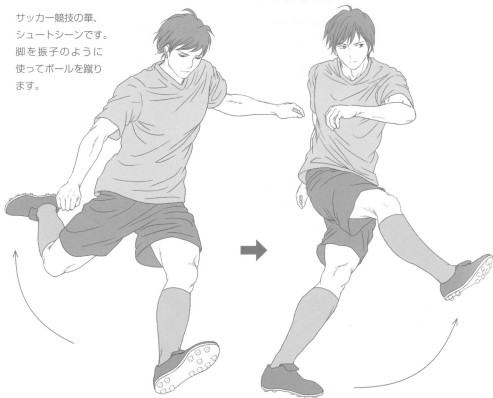


腰の筋肉が大きく
ねじられています。



❖ ③ 肉体のリアリティも必要

サッカー競技の華、シュートシーンです。脚を振り子のように使ってボールを蹴ります。

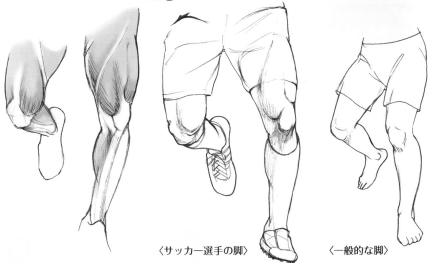
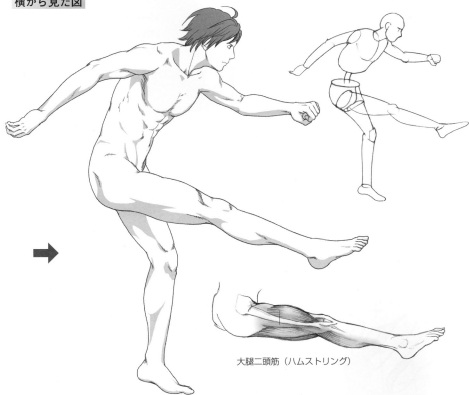


サッカーは脚を使うスポーツです。脚の描写は必須です。

サッカー選手の特徴は裏側のハムストリングも含めて太ももが発達していることです。

特に太もも前面の大腿四頭筋中の大腿直筋、外側広筋、内側広筋は、はっきり浮き出ます。

横から見た図

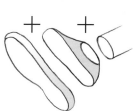


❖ 遠近感で迫力をつける

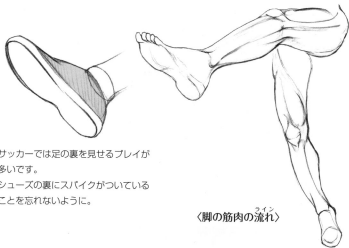
作例は手前に蹴り出す足を大きく、振り切った左手をごく小さく描くことで、体に遠近感をつけ迫力を出しています。



描くのが難しいのは手前に飛び出してくる足でしょう。



足と足首の接合部分を確認して、台形と足底の形をくっつけます。



サッカーでは足の裏を見せるプレイが多いです。
シューズの裏にスパイクがついていることを忘れないように。

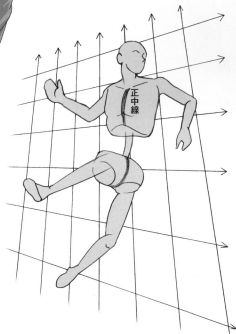
ライン
〈脚の筋肉の流れ〉

ねじれ+遠近感

バスケットボールのシュートシーンです。下半身はボールを投げる方向を向き、上半身は反動をつけるため逆側にねじっています。



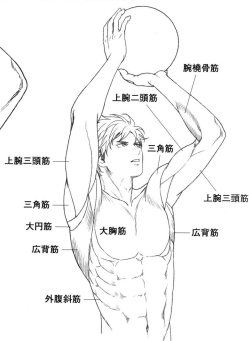
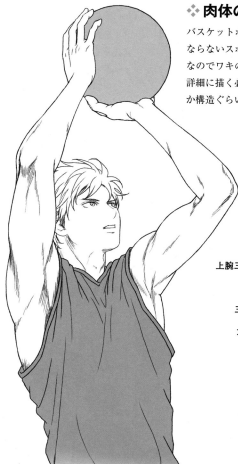
さらに跳んだ姿を下から見上げているため、この絵には上下と前後の2方向のバースがついています。よって上方奥にあるボールを持つ手は小さくなり、前方奥にある左足も小さくなっています。



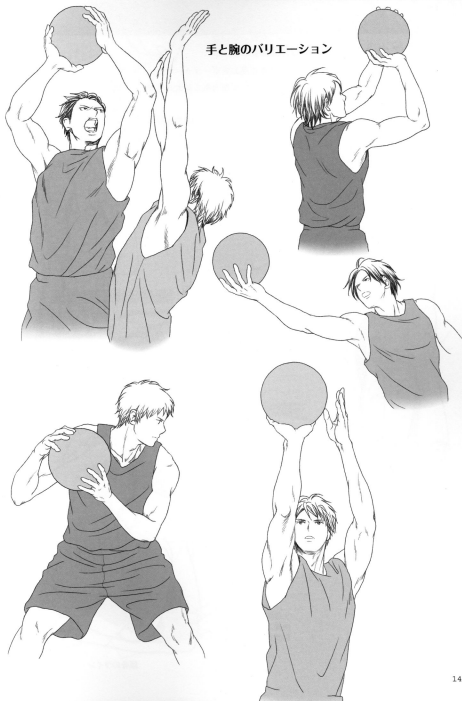
❖ 肉体のリアリティー（腕）

バスケットボールは腕を使うスポーツ、つまり腕が描けなくてはならないスポーツです。しかもユニフォームがランニングタイプなのでワキの下への描写は必須です。

詳細に描く必要はありませんが、どの筋肉がどの筋肉の上に来るか構造ぐらいは知っておきましょう。



手と腕のバリエーション



02 跳ぶ

❖ バasketボールでの飛翔

空中を跳ぶスポーツシーンは、絵としても魅力ある最大の見せ場です。

そこで様々なシーンで体が跳ぶ瞬間に注目しました。



ねじれもバースもついていませんが形の美しさ、筋肉の正確さで魅せるポーズです。



跳んでいるときの筋肉



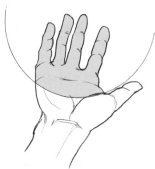
手とボールの関係

バスケのボールは大きいので、手の平全体でつかまえるところに特徴があります。

ボールに隠れて見えない部分がどうなっているか、考えて描きましょう。



筋肉のつながり



様々な手とボール



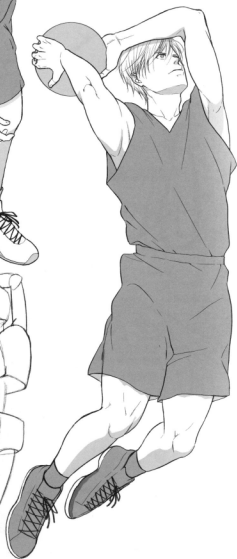
❖ アングルで迫力を出す

フカンとアオリ

ゴールシーンを真上から見たところです。
なかなか見られないアングルは、それだけでインパクトがあります。



ダンクシュートへもっていく
力強いポーズです。
体は弓なりになっています。



❖ ダンスの飛翔

バレエやダンスなど身体表現のクライマックスシーンでも体は空中に浮かんでいます。

曲げた手や足先の形が浮遊感を表現しています。

自由で日常的なブレイクダンスと洗練されたバレエの動きの対比をみてください。

全身が弓のように反っていますが、首は後ろにねじれ、手が真横にのびています。
様々な方向性を持った複雑なポーズです。

❖ ハードル・棒高とびの飛翔

とにかく速く前へ進もうとしているポーズです。極端な前傾姿勢が特徴です。

顔は進行方向を向いています。



バーの
向こう側へ

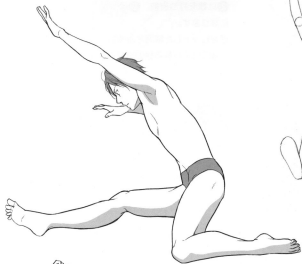


バーを越えた瞬間の絵です。
バースのついた体は手前へ
落ちてくる絵にも応用可能
です。



❖ 走り幅とびの飛翔

一見ハードルの姿勢と似ていますがこちらは滞空時間をできるだけ長くしようとするポーズです。



浮遊感のあるポーズです。



縫工筋のラインがくっきり出ます。

棒高とびの着地

❖ テニスでの飛翔



作例は飛び上がって空中で球を打つシーンです。

①は球を打つ直前、**②**は球を打った直後の絵になります。

球をヒットした瞬間を直接描くよりもその前後を描くほうが見る側の想像力をかき立てます。

地面に落ちた影が空中に体があることを表現してくれます。

❖ バレーボールでの飛翔

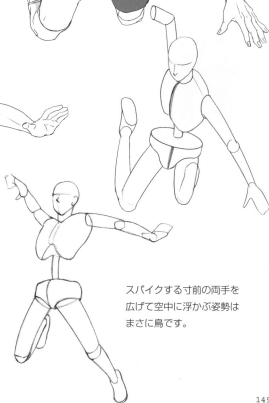
ゼーのーっ



〈フカン〉



〈アオリ〉



スパイクする寸前の両手を
広げて空中に浮かぶ姿勢は
まさに鳥です。

03 走る

❖ 長距離走と短距離走の違い

長距離走と短距離走の選手は同じ走る競技でも体の印象がまるで違います。

長距離走者は絞り込んだスリムな体。短距離走者は筋肉の爆発力が必要なため、けっこうマッチョです。



マラソン



100m 走

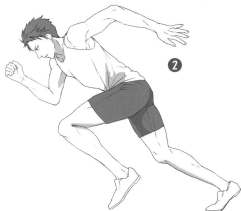
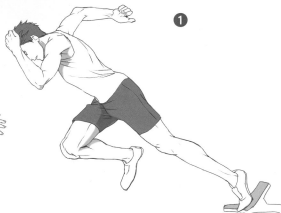


アオリの構図をとると
疾走感が出ます。

走る姿勢

①②前傾しているのはスタート時だけです。体の軸をまっすぐ立てることで手足の回転がスムーズになります。

③走る姿はやたらと姿勢がよいのです。



後ろを振りかえりながら走る彼は野球選手。

ボールの行方を見定めつつ、次の塁を狙います。



04 闘う

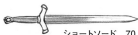
❖ 剣士

剣には持つだけでさまになることがあります。ポーズ的には長くて重い物を振りまわすのですから、全身のバランスがとれていること、腰が安定していることが大切です。剣道の形などが参考になるでしょう。

剣（棒状の物）を持つ手が、しっかり描けていると絵のグレードがさらにアップします。

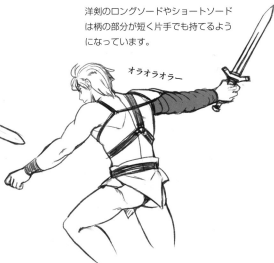


ロングソード 80 ~ 100cm



ショートソード 70 ~ 80cm

洋剣のロングソードやショートソードは柄の部分が短く片手でも持てるようになっています。



オラオラオラー

「中段の構え」

剣道の基本の構えです。
刀先は相手の顔を向きます。



「上段の構え」

非常に攻撃的な構えです。



ファンタジー系の剣

ファンタジー系の剣のデザインは
自由度が高く、持ち方もさまざま。
カッコよければ OK でしょう。

❖ 構える

ほぼ同じポーズ「八相の構え」を

3方向から描きました。

刀は体と平行に構えます。

八相の構え



刀を正面に持ってくる「中段の構え」は、顔と刀がかぶることがあります。

そのためチャンバラ映画のポスターでは「八相の構え」をとる主人公が多いです。



❖ 動く

敵陣の中を斬り進むシーン。
激しいアクションの連続です。

沈み込む



飛んで
斬りおろす



斬り上げる



❖ 剣と体の関係



剣と体が垂直に交わり十字を作る構図はかっこいいのですが、シンメトリーで安定しています。少しはずすことで動きがでます。



剣を抜く



下から突く

剣と体の方向が一体になっています。



後ろから敵に近づくポーズ

背中、腕、大腿とつながる曲線と剣の直線が緊張感を作っています。

❖ ボクシングのポージング

腕を使った殴り合いの描写になります。
当然、腕の動きを表現しなくてはなりません。
ひきつけてからパンチを放つ、背中～肩～腕の
連動する筋肉の形に注目してください。



上半身と下半身は逆方向へ
ねじれています。



❖ ストレートパンチ

作例はパンチを出した瞬間を
アオリの構図で描いています。



左ストレートが出ているので右肩は
後ろへ引いています。逆に一步前に
出ている右脚の膝が一番大きくなっ
ています。



〈背中の筋肉〉

僧帽筋・肩甲骨の
ライン

広背筋

〈ボクサーのスタイル〉

階級にもよりますが、体重制限があるためスリムな人が多いです。足元にも注意を払ってください。すぐ次の動作に移れるように片足のかかとを浮かせています。

❖ 中国拳法

中国拳法の魅力は、1本脚で立つ独特のバランスやクネクネした動きにあります。

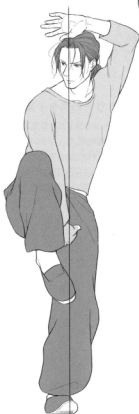
下は格闘技の基本の構え、「半身の構え」です。体は敵と正対せず、斜めが横向きになります。利き腕を引いてもう片方の手を前へ構える、攻撃にも防御にもすぐ動ける形です。



「片足立ちのバランス」

〈I字バランス〉

作例は頭からつま先までまっすぐに重心が通っています。



〈Y字バランス〉

蹴り上げた脚と傾いた上半身で
つり合っています。

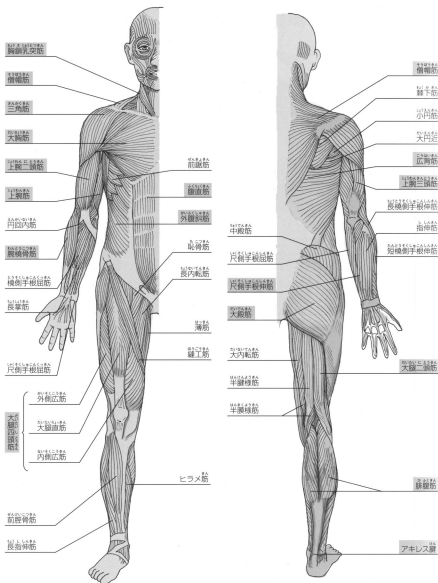


〈動き〉

ポーズから次のポーズまで
流れるようになめらかに動
きます。



❖ 筋肉図



イラストレーター紹介



構成・本文イラスト

ながさわとろ

絵師さんのすばらしい絵に助けられ、なんとか一冊の本にまとめることができました。ありがとうございました。

<http://www.u-publishing.com/>



カバー・イラスト

樫の木むく (かしのきむく)

男の子の筋肉、おいしいですね！ 今まで雰囲気だけで描いていましたが、観察して意識して描くことは大事だなあと勉強になりました。ありがとうございました！

pixiv : <http://www.pixiv.net/member.php?id=180352>



本文・ロ絵イラスト

稲本いねこ (いなもといねこ)

男子の筋肉をたくさん描けて、大変楽しませていただきました。筋肉をもっと勉強したくなりました。

inamotoineco.mao.jp/



本文・ロ絵イラスト

尾谷葉一 (おのやよういち)

この本で得た知識を生かして、さらに迫力のある絵を目指したいです！

pixiv : <http://www.pixiv.net/member.php?id=815210>



本文イラスト

九藤 (くどう)

好きな筋肉の名前知りたくて調べたら「胸鎖乳突筋」と云う大変らしい名前でした。

pixiv : 1521738



ロ絵イラスト

嶋力ズナ (しま かずな)

自分の絵に萌えながら楽しく上達していきたいと思います。

<http://s-k.rdy.jp>



本文イラスト

天神うめまる (てんじんうめまる)

筋肉萌え～です。いやむしろ燃え～で！ とても楽しく燃えながら書かせていただきました。ありがとうございました！

purichike : <http://purichike.sakura.ne.jp/>



本文イラスト

ユウヘイ

ものすごくタメになりました。ありがとうございました！

yuhel.info : <http://www.yuhel.info/>



ロ絵イラスト

0 (レイ)

自分も勉強しながら楽しく描かせていただきました。筋肉男子大好きです。ありがとうございました！